



BODY CULTURE

# SOMMERKURSPLAN BODY CULTURE GRÄFENHAUSEN AB 06. JULI 2020

Liebes Mitglied, aufgrund der Hygieneverordnungen findet unser Kursprogramm vorerst eingeschränkt statt. Bitte halte dich an folgende Regeln:

- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und abhängig von der Raumgröße. Deshalb ist für jeden Kurs eine Anmeldung ab 24h vor Kursbeginn über unsere App erforderlich. Solltest du doch nicht teilnehmen können, melde dich bitte wieder ab, so dass ein anderes Mitglied deinen Platz nutzen kann.
- Alle Kurse werden 15 Minuten früher vom Trainer beendet, damit genug Zeit zur Desinfektion und zum Lüften bleibt. Bitte desinfiziere alle benutzten Trainingsgeräte nach Ende des Kurses.
- Bitte bringe deine eigene Matte, ein großes Handtuch und ein eigenes Getränk zum Training mit.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-18.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-18.00 Uhr
09.00 - 10.00 <b>Rücken-Fitness</b> Andrea	10.00 - 11.30 NEU <b>Yoga 1</b> Rebecca	09.30 - 10.30 <b>Step 1</b> Nixon	09.30 - 10.30 <b>Reha Basis<sup>1</sup></b> Andrea	09.30 - 10.30 <b>iPUMP!</b> Nixon	10.00 - 11.00 <b>Workout</b> Nixon	10.00 - 11.00 <b>HOT IRON®2</b> Sylvia
10.00 - 11.00 <b>Reha+<sup>1</sup></b> Andrea	17.30 - 18.30 <b>Faszien-Pilates</b> Andrea	10.30 - 11.30 <b>BBP</b> Nixon	10.30 - 11.30 <b>Pilates</b> Andrea	10.30-11.30 <b>BBP</b> Nixon	10.00 - 11.00 <b>Dance Aerobic</b> Nixon	11.00 - 12.30 <b>Yoga 2</b> Birte
17.00 - 18.00 NEU <b>Pilates</b> Anja	18.30 - 19.30 <b>HOT IRON® 1</b> Steffi	17.00 - 17.30 <b>Bauch &amp; Rücken</b> Reinhard	19.00 - 20.30 <b>Yin &amp; Yang Yoga</b> Jasmin	16.30-17.30 <b>Reha-Basis<sup>1</sup></b> Andrea		
18.00 - 19.00 <b>Step 2</b> Nixon	19.30 - 20.30 <b>Bauch &amp; Rücken</b> Steffi	17.30 - 18.30 <b>Workout</b> Reinhard		17.30-18.30 <b>Workout</b> Sylvia		
19.00 - 20.00 <b>BBP</b> Nixon				17.30-18.30 OUTDOOR <b>Walk &amp; Run</b> Andrea		
20.00 - 21.00 <b>Zumba®</b> Nixon						

■ Kraft & Power ■ Cardio & Dance ■ Vital & Fit ■ Body & Mind ■ Outdoor

<sup>1</sup>Voraussetzung für die Teilnahme an den Reha-Kursen ist eine ärztliche Reha-Verordnung.

An gesetzlichen Feiertagen finden keine regulären Kurse statt.

Änderungen vorbehalten.